

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2020/2021 - 2021/2022

(skrajne daty)

Rok akademicki 2021/2022

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Psychodietetyka
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu, Zakład Dietetyki
Kierunek studiów	Dietetyka
Poziom studiów	Studia II stopnia
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Niestacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok II; Semestr IV
Rodzaj przedmiotu	Podstawowy
Język wykładowy	Polski
Koordinator	mgr Magdalena Zielińska
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	mgr Magdalena Zielińska

* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semestr (nr)	Wykt.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt. ECTS
IV	8	12							4

1.2. Sposób realizacji zajęć zajęcia w formie tradycyjnej zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)**

WYKŁAD: ZALICZENIE BEZ OCENY

ĆWICZENIA: ZALICZENIE Z OCENĄ

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Zaliczenie przedmiotu na I stopniu studiów: Psychologia ogólna.

3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

3.1 Cele przedmiotu

C ₁	Zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami i problemami teoretycznymi oraz praktycznymi psychologii zdrowia i odżywiania.
C ₂	Przygotowanie studentów do prowadzenia specjalistycznej porady z wykorzystaniem elementów psychodietetyki oraz dialogu motywującego.
C ₃	Wzbogacenie wiedzy i zdobycie umiejętności w zakresie innych, niż tylko somatyczne, przyczyn zaburzeń odżywiania i chorób związanych z niewłaściwym odżywianiem (m.in. otyłości, a także anoreksji, bulimii i innych zaburzeń łaknienia).
C ₄	Zapoznanie z czynnikami psychologicznymi w występowaniu zaburzeń odżywiania, m.in. takimi jak: motywacja, stawiane cele, sfera emocjonalna, zaburzone spostrzeganie siebie, relacje z bliskimi oraz wskazanie metod, które mogą im przeciwdziałać.

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych ¹
EK_01	Zna i definiuje metody osiągania wyznaczonych celów, pracy nad motywacją, udzielania wsparcia oraz promocji zdrowego stylu życia.	K_W09
EK_02	Kształtuje umiejętności rozpoznania przyczyn nieprawidłowej masy ciała, udzielania wsparcia, edukowania w zakresie prawidłowego żywienia i promocji zdrowego stylu życia.	K_U05, K_U06
EK_03	Student ma świadomość odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych, przestrzegania zasad etyki zawodowej oraz działania na rzecz przestrzegania tych zasad.	K_K06

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne wykładów
Wstęp do psychodietetyki – czym jest i jak może nam pomóc.
Style jedzenia i ich charakterystyka.
Emocje i ich regulacja a jedzenie: wzajemne współzależności. Jedzenie pod wpływem stresu.
Zmiana nawyków żywieniowych w ujęciu psychologicznym. Mechanizmy umysłu przeszkadzające we wprowadzaniu zmian. Pułapki umysłu.
Motywacja i jej rola w procesie odchudzania.
Zaburzenia odżywiania.

¹ W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

Treści merytoryczne ćwiczeń
Wybrane jednostki nozologiczne w pracy psychodietetyka.
Psychologia odchudzania. Błędne koło odchudzania.
Jak skutecznie zachęcać pacjentów do zmiany? Zastosowanie dialogu motywującego w psychodietetyce oraz technik skutecznej komunikacji w procesie zmiany.
Odzyskiwanie kontroli nad procesem jedzenia.
Postępowanie w zaburzeniach odżywiania – anoreksja, bulimia, ortoreksja i inne.
Poradnictwo psychodietetyczne. Analiza przypadków.

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja), prezentacja multimedialna, opisy przypadków

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	TEST WIEDZY, PROJEKT	W
EK_02	TEST WIEDZY	Ćw
EK_03	OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	Ćw

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Warunki zaliczenia -wykłady:

Zakres ocen:

Zaliczenie (zal.):

1. Obecności na wykładach- 100%.
2. Uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia częściowego i/lub końcowego w ustalonym terminie.

Brak zaliczenia (nzal.):

1. Nieobecność na wykładach – brak usprawiedliwienia.
2. Nieobecność na zaliczeniu bieżącym i/lub końcowym i brak usprawiedliwienia.
3. Negatywna ocena z zaliczenia końcowego.

Metody weryfikacji efektów kształcenia w zakresie wiedzy:

Zaliczenie z oceną- test wiedzy (jednokrotnego wyboru)

Kryteria oceniania

- 5.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 93%-100%
- 4.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 85%-92%
- 4.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 77%-84%
- 3.5 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 69%-76%
- 3.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia na poziomie 60%-68%
- 2.0 – wykazuje znajomość każdej z treści kształcenia poniżej 60%

Warunki zaliczenia -ćwiczenia:

Zakres ocen: 2-5

Zaliczenie (bdb 5- wszystkie z wymienionych kryteriów):

1. Obecności na ćwiczeniach, punktualność- 100%.
2. Uzyskanie pozytywnej oceny z zaliczenia cząstkowego i/lub końcowego w ustalonym terminie.
3. Pozytywna ocena z projektu w ustalonym terminie.

Brak zaliczenia (ocena negatywna: niedostateczna – wszystkie/ lub jedno z 4 kryteriów):

1. Nieobecność na ćwiczeniach i brak usprawiedliwienia nieobecności, zwolnień i spóźnień.
2. Nieobecność na zaliczeniu bieżącym i/lub końcowym i brak usprawiedliwienia.
3. Negatywna ocena z zaliczenia i projektu.

Metody weryfikacji efektów kształcenia w zakresie umiejętności na ćwiczeniach:

1. Zaliczenie projektu.
2. Ocenianie bieżące zastosowania wiedzy w praktyce.
3. Obserwacja i ocenianie aktywności.
4. Ocena grupy.
5. Samoocena.

Kryteria oceny umiejętności na ćwiczeniach

Zakres ocen 2-5

5.0 – student bardzo aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest bardzo dobrze przygotowany, bardzo dobrze planuje poradę żywieniową uwzględniając elementy psychodietetyki.

4.5 – student bardzo aktywnie uczestniczy w zajęciach, dobrze przygotowany, dobrze planuje poradę żywieniową uwzględniając elementy psychodietetyki, w swoich działaniach wykazuje umiejętności rozwiązywania zadań wykraczających poza te ćwiczzone na zajęciach jednak nie wszystkie propozycje rozwiązań są prawidłowe.

4.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest dobrze przygotowany, dobrze wykorzystuje wiedzę teoretyczną z zakresu podstaw żywienia człowieka i edukacji żywieniowej

przy rozwiązywaniu zadań i przygotowaniu projektu edukacyjnego. Dobrze planuje poradę żywieniową uwzględniając elementy psychodietetyki, w swoich działaniach wykazuje umiejętności rozwiązywania zadań nie wykraczających poza te ćwiczone na zajęciach, wszystkie propozycje rozwiązań są prawidłowe.

3.5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest dostatecznie przygotowany, łatwo jednak nie zawsze prawidłowo wykorzystuje wiedzę teoretyczną z zakresu podstaw żywienia człowieka i edukacji żywieniowej w przy rozwiązywaniu zadań i przygotowaniu projektu edukacyjnego. Dobrze planuje poradę żywieniową uwzględniając elementy psychodietetyki, w swoich działaniach wykazuje umiejętności rozwiązywania zadań nie wykraczających poza te ćwiczone na zajęciach, i nie wszystkie propozycje rozwiązań są prawidłowe.

3.0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, jest dostatecznie przygotowany, potrafi rozwiązać zadanie i przygotować projekt na zasadzie odtworzenia czynności z pomocą, często popełnia błędy.

2.0 - student biernie uczestniczy w zajęciach, wypowiedzi są niepoprawne merytorycznie, nie rozumie zagadnień i nie wykazuje gotowości do rozwiązywania zadań i przygotowania projektu, często popełnia błędy.

5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	20 godz. (8 godz. W, 12 godz. Ćw)
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	5 godz. (4 godz. udział w konsultacjach, 1 godz. udział w zaliczeniu)
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	75 godz. (25 godz. przygotowanie do zajęć, 30 godz. przygotowanie projektu, 20 godz. przygotowanie do zaliczenia)
SUMA GODZIN	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	4

** Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Psychodietetyka / redakcja naukowa Anna Brytek-Matera ; autorzy: Małgorzata Adamczyk-Zientara, Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2020.
2. Anorexia nervosa - w sieci pułapek : na podstawie wybranych publikacji autorskich / Małgorzata Talarczyk, Poznań : Wydawnictwo Naukowe Silva Rerum, 2019.
2. Jedzenie pod wpływem emocji / Kamila Czepczor, Anna Brytek-Matera. - Warszawa : Difin, 2017.

Literatura uzupełniająca:

1. Jedzenie jako sytuacja edukacyjna i społeczna / red. nauk. Barbara Juraś-Krawczyk, Elżbieta Woźnicka. - Łódź : Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, 2015.
2. Siła nawyku : dlaczego robimy to, co robimy i jak można to zmienić w życiu i biznesie / Charles Duhigg, Warszawa : Dom Wydawniczy PWN, 2014.
3. Bulimia : moja historia choroby / Aleksandra Dejewska, Bielsko-Biała : Wydawnictwo Pascal, 2020.
4. Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie. Miller William R. , Rollnick Stephen, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2014.
4. Elfhag K, Rössner S. Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obes Rev.* 2005 Feb;6(1):67-85.
5. Warren JM, Smith N, Ashwell M. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutr Res Rev.* 2017 Dec;30(2):272-283.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej